Forerunner® 15 Manuale Utente

⚠ ATTENZIONE

Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida *Informazioni importanti sulla sicurezza e sul prodotto* inclusa nella confezione.

Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare o modificare un programma di allenamento.

Operazioni preliminari

Al primo utilizzo del dispositivo, è necessario effettuare queste operazioni per configurarlo e familiarizzare con le funzioni base.

1. Caricare il dispositivo (Caricamento del dispositivo).
2. Attivare il rilevamento delle attività (Attivazione del rilevamento delle attività).
3. Indossare la fascia cardio opzionale (Come indossare la fascia cardio).
4. Iniziare una corsa (Inizio di una corsa).
5. Caricare la corsa sul sito Garmin Connect™ (Utilizzo di Garmin Connect).
6. Visualizzare ulteriori informazioni (Ulteriori informazioni).

Tasti

①	⏻	Selezionare per attivare o disattivare la retroilluminazione. Tenere premuto per accendere o spegnere il dispositivo.
②		Selezionare per avviare o interrompere il timer. Selezionare per scegliere la voce di menu evidenziata.
③	▽	Selezionare per scorrere le schermate dati, le opzioni e le impostazioni.
④		Selezionare per scorrere i dati di rilevamento delle attività. Selezionare per creare un nuovo Lap. Selezionare per tornare alla schermata precedente.

Icone di stato

Un'icona lampeggiante indica che il dispositivo sta cercando un segnale. Un'icona fissa indica che il segnale è stato trovato o che il sensore è connesso.

	Stato GPS
♥	Stato frequenza cardiaca
	Stato foot pod

Inizio di una corsa

Il dispositivo viene fornito parzialmente carico. Potrebbe essere necessario caricare il dispositivo (Caricamento del dispositivo) prima di iniziare una corsa.

1. Indossare la fascia cardio opzionale (Come indossare la fascia cardio).
2. Tenere premuto ⏻ per accendere il dispositivo.
3. Selezionare .
4. Recarsi all'aperto e attendere la localizzazione dei satelliti da parte del dispositivo.

   La localizzazione dei segnali satellitari richiede alcuni minuti. Quando i satelliti vengono localizzati, diventa fisso.
5. Quando si utilizza una fascia cardio, attendere che il dispositivo si connetta al sensore.

   Quando il dispositivo rileva la fascia cardio, viene visualizzato un messaggio e ♥ diventa fisso.
6. Selezionare **Avvia** per avviare il timer.
7. Iniziare una corsa.

   L'ora ①, la distanza ②, il passo ③, le calorie bruciate ④, i battiti al minuto ⑤ e la zona di frequenza cardiaca ⑥ vengono registrati mentre il timer è in esecuzione.

8. Dopo aver completato la corsa, selezionare per interrompere il timer.
9. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Riprendi** per riavviare il timer.

     NOTA: dopo alcuni secondi, viene visualizzato un riepilogo.
   - Selezionare **Salva** per salvare i dati della corsa e reimpostare il timer. Viene visualizzato un riepilogo.

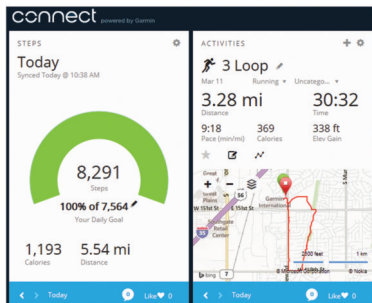
     NOTA: è ora possibile caricare i dati relativi alla corsa su Garmin Connect (Utilizzo di Garmin Connect).
   - Selezionare **Elimina** per eliminare i dati della corsa.

Garmin Connect

È possibile connettersi con gli amici su Garmin Connect. Garmin Connect fornisce gli strumenti per tracciare, analizzare, condividere e incoraggiarsi l'un l'altro. Registrazione degli eventi di uno stile di vita attivo, che include corsa, camminata, corsa in bici, nuoto, escursioni, triathlon e molto altro. Per creare gratuitamente un account, accedere all'indirizzo www.garminconnect.com/start.

Memorizzazione delle attività: dopo aver completato e salvato un'attività utilizzando il dispositivo, è possibile caricarla su Garmin Connect e conservarla per tutto il tempo che si desidera.

Analisi dei dati: è possibile visualizzare informazioni più dettagliate sull'attività, come durata, distanza, frequenza cardiaca, calorie bruciate, cadenza, una visione dall'alto della mappa, grafici su passo e velocità e report personalizzabili.

NOTA: alcuni dati richiedono un accessorio opzionale, ad esempio una fascia cardio.

Rilevamento dei progressi: è possibile rilevare i progressi giornalieri, partecipare a una gara amichevole con i propri contatti e raggiungere gli obiettivi impostati.

Condivisione delle attività: è possibile connettersi con gli amici per seguire reciprocamente le attività o pubblicare collegamenti alle proprie attività sui social network preferiti.

Utilizzo di Garmin Connect

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.
2. Visitare il sito Web www.garminconnect.com/start.
3. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Caricamento del dispositivo

AVVERTENZA

Per evitare la corrosione, asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento o del collegamento a un computer.

1. Collegare il cavo USB a una porta USB del computer.
2. Allineare le guide del caricabatterie ai contatti sul retro del dispositivo e premere il caricabatterie finché non scatta in posizione.

3. Caricare completamente il dispositivo.

Sensori ANT+®

Il dispositivo può essere utilizzato con i sensori ANT+ wireless. Per ulteriori informazioni sulla compatibilità e l'acquisto dei sensori opzionali, accedere a http://buy.garmin.com.

Come indossare la fascia cardio

NOTA: se non si dispone di una fascia cardio, ignorare questa sezione.

NOTA: il dispositivo potrebbe causare irritazioni se utilizzato per lunghi periodi di tempo. Per ridurre l'attrito, applicare un lubrificante o un gel specifico al centro del modulo nel punto in cui è a contatto con la pelle.

AVVERTENZA

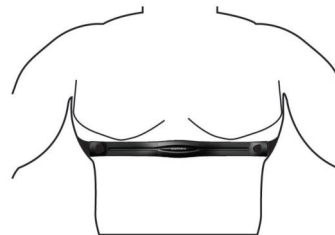
Non applicare il gel o il lubrificante sugli elettrodi.

Non utilizzare gel o lubrificanti che contengono filtri solari.

La fascia cardio deve essere indossata a contatto con la pelle, appena sotto lo sterno. Regolarla in modo tale che aderisca e rimanga in posizione durante l'attività.

1. Premere una linguetta della fascia ① nell'apertura ② sul modulo della fascia cardio.

2. Premere la linguetta verso il basso.
3. Inumidire gli elettrodi ③ sul retro del modulo per garantire la massima aderenza tra il torace e il modulo della fascia cardio.

4. Avvolgere la fascia intorno al torace e collegarla all'altro lato del modulo della fascia cardio.

Il logo Garmin® deve essere posizionato con il lato destro rivolto verso l'alto.

5. Posizionare il dispositivo entro 3 m (10 piedi) dalla fascia cardio.

Dopo aver indossato la fascia cardio, questa è attivata e invia i dati.

Associazione di sensori ANT+

La prima volta che si collega un sensore ANT+ al dispositivo, è necessario associare il dispositivo e il sensore. Una volta associati, il dispositivo si collega automaticamente al sensore quando si avvia una corsa e il sensore è attivo e nell'area di copertura.

NOTA: se il dispositivo viene fornito con una fascia cardio, i dispositivi sono già associati.

1. Indossare la fascia cardio (Come indossare la fascia cardio).
2. Selezionare 🏃.

3 Posizionare il dispositivo alla distanza massima di 1 cm dal centro della fascia cardio e attendere che si colleghi al sensore.

   Quando il dispositivo rileva la fascia cardio, viene visualizzato un messaggio e ♥ diventa fisso.

Impostazione della frequenza cardiaca massima

Il dispositivo utilizza le informazioni sul profilo utente della configurazione iniziale per fornire una stima della frequenza cardiaca massima e per determinare le zone di frequenza cardiaca predefinite. Per ottenere i dati più precisi sulle calorie durante l'attività, è necessario impostare la frequenza cardiaca massima (se nota).

1. Selezionare ▽ > **Impostazioni** > **Profilo utente** > **FC max**.
2. Inserire la frequenza cardiaca massima.

Informazioni sulle zone di frequenza cardiaca

Molti atleti utilizzano le zone di frequenza cardiaca per misurare e aumentare la propria potenza cardiovascolare e migliorare il proprio livello di forma fisica. Con zona di frequenza cardiaca si intende un intervallo definito di battiti cardiaci al minuto. Le cinque zone di frequenza cardiaca comunemente riconosciute vengono numerate da 1 a 5 in base alla crescente intensità. Solitamente, le zone di frequenza cardiaca vengono calcolate in base a percentuali della frequenza cardiaca massima.

Obiettivi di forma fisica

Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può essere utile per misurare e migliorare il proprio livello di forma in base ai seguenti principi.

- Il cuore è un ottimo parametro di riferimento per misurare l'intensità dell'esercizio.
- Allenarsi in determinate zone di frequenza cardiaca può contribuire al miglioramento della capacità cardiovascolare e della forza.
- Conoscere la propria zona di frequenza cardiaca può evitare il sovrallenamento e ridurre il rischio di danni fisici.

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, è possibile utilizzare la tabella (Calcolo delle zone di frequenza cardiaca) per stabilire la zona di frequenza cardiaca ottimale per i propri obiettivi.

In caso contrario, utilizzare uno dei calcolatori disponibili su Internet per individuare la propria frequenza cardiaca massima. Presso alcune palestre e alcuni centri fitness è possibile effettuare un test che misura la frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è 220 meno l'età.

Impostazione degli avvisi relativi alla frequenza cardiaca

Se si dispone di una fascia cardio opzionale, è possibile impostare il dispositivo affinché segnali quando la frequenza cardiaca è superiore o inferiore a una zona obiettivo o a un intervallo personalizzato. Ad esempio, è possibile impostare il dispositivo affinché segnali quando la frequenza cardiaca è inferiore a 150 battiti al minuto (bpm).

1. Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Allarme FC**.
2. Selezionare **Attiva** oppure **Modifica avviso** per impostare l'avviso.
3. Selezionare un'opzione:
   - Per utilizzare l'intervallo di una zona di frequenza cardiaca esistente, selezionare una zona di frequenza cardiaca.
   - Per personalizzare il valore massimo, selezionare **Personalizza** > **Alta** > **Attiva** e immettere un valore.
   - Per personalizzare il valore minimo, selezionare **Personalizza** > **Bassa** > **Attiva** e immettere un valore.

Ogni volta che si supera o si scende al di sotto dell'intervallo specificato o del valore personalizzato, viene visualizzato un messaggio. Il dispositivo invia un segnale acustico anche se i toni audio sono attivati (Impostazioni).

Foot Pod

L'unità è compatibile con il foot pod. È possibile utilizzare il foot pod invece del GPS per registrare il passo e la distanza se ci allena al chiuso o il segnale GPS è debole. Il foot pod è in standby e pronto a inviare dati (come la fascia cardio).

Dopo 30 minuti di inattività, il foot pod si spegne automaticamente per ridurre il consumo della batteria. Se la batteria è scarica, sul dispositivo viene visualizzato un messaggio. Ciò indica che la durata residua della batteria è di circa cinque ore.

Iniziare una corsa utilizzando un foot pod

È possibile correre in luoghi chiusi utilizzando un foot pod per registrare il passo, la distanza e la cadenza. È inoltre possibile correre all'aperto utilizzando un foot pod per registrare i dati di cadenza con il passo e la distanza GPS.

1. Installare il foot pod attenendosi alle istruzioni dell'accessorio.
2. Selezionare 🏃.
3. Se necessario, spegnere il GPS (Allenamento al chiuso).
4. Durante l'utilizzo di un foot pod, avvicinare il dispositivo al sensore e attendere che il dispositivo si connetta al sensore.

   SUGGERIMENTO: se il foot pod è installato sotto la soletta, potrebbe essere necessario avvicinare il dispositivo alla suola della scarpa.

   Quando il dispositivo rileva il foot pod, viene visualizzato un messaggio.
5. Selezionare **Avvia** per avviare il timer.
6. Iniziare una corsa.
7. Dopo aver completato la corsa, selezionare 🏃 per interrompere il timer.

Calibrazione del foot pod

Il foot pod si calibra automaticamente. La precisione dei dati sulla velocità e la distanza migliorano dopo alcune corse all'aperto utilizzando il GPS.

Allenamenti

Utilizzo degli intervalli di corsa e camminata

NOTA: è necessario impostare la funzione corri/cammina prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

1. Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Corri/Cammina** > **Attiva**.
2. Impostare il tempo di corsa per ciascun intervallo.
3. Impostare il tempo di camminata per ciascun intervallo.
4. Iniziare una corsa.

Una volta attivata la funzione Corri/cammina, questa viene utilizzata ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivata o venga attivato Virtual Pacer™ (Virtual Pacer).

Modifica dei campi dati

È possibile modificare le combinazioni dei campi dati inclusi nelle pagine visualizzate quando il timer è in esecuzione.

1. Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Campi dati**.
2. Selezionare la combinazione dei campi dati da visualizzare sulla prima pagina.
3. Selezionare la combinazione dei campi dati da visualizzare sulla seconda pagina.

Visualizzazione di passo o velocità

È possibile modificare le informazioni sul tipo di passo e sulla velocità visualizzate nel campo dati relativo al passo e alla velocità.

1. Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Passo/velocità**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Passo** per visualizzare il passo corrente.
   - Selezionare **Passo Lap** per visualizzare il passo medio del Lap corrente.
   - Selezionare **Passo medio** per visualizzare il passo medio per l'attività corrente.
   - Selezionare **Velocità** per visualizzare la velocità corrente.
   - Selezionare **Velocità Lap** per visualizzare la velocità media del Lap corrente.
   - Selezionare **Velocità media** per visualizzare la velocità media per l'attività corrente.

Virtual Pacer

Virtual Pacer è uno strumento di allenamento progettato per migliorare le prestazioni degli utenti incoraggiandoli a correre in base al passo impostato.

Corsa con Virtual Pacer

NOTA: è necessario impostare Virtual Pacer prima di iniziare una corsa. Dopo aver avviato il timer, non è possibile modificare le impostazioni.

1. Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Virtual Pacer**.
2. Selezionare **Attiva** oppure **Modifica passo** per impostare il passo.
3. Inserire il passo.

Una volta attivato Virtual Pacer, questo viene utilizzato ogni volta che si inizia una corsa a meno che non venga disattivato o venga attivata la funzione Corri/cammina (Utilizzo degli intervalli di corsa e camminata).

Come contrassegnare i Lap

È possibile impostare il dispositivo per utilizzare la funzione Auto Lap®, che consente di contrassegnare automaticamente un Lap ad ogni chilometro (miglio) oppure contrassegnare manualmente i Lap. Questa funzione è utile per confrontare le prestazioni in punti diversi di un'attività.

1. Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Lap**.
2. Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Auto Lap** > **Attiva** per utilizzare la funzione Auto Lap.
   - Selezionare **Tasto Lap** > **Attiva** per utilizzare ↶ per contrassegnare un Lap durante un'attività.
3. Iniziare una corsa (Inizio di una corsa).

Sospensione automatica della corsa

È possibile utilizzare Auto Pause® per mettere automaticamente in pausa il timer quando l'utente si ferma. Questa funzione è utile se la corsa include semafori o altri luoghi in cui è necessario fermarsi.

NOTA: il tempo di pausa non viene salvato con i dati della cronologia.

Selezionare ▽ > **Opzioni corsa** > **Auto Pause** > **Attiva**.

Rilevamento delle attività

Attivazione del rilevamento delle attività

La funzione di rilevamento delle attività registra il numero di passi giornalieri, l'obiettivo di passi, la distanza percorsa e le calorie bruciate per ciascun giorno registrato. Le calorie bruciate includono il metabolismo di base e le calorie dell'attività.

Il rilevamento delle attività può essere attivato durante la configurazione iniziale del dispositivo o in qualsiasi momento.

Selezionare ▽ > **Impostazioni** > **Rilevamento delle attività** > **Attiva**.

Il numero di passi non viene visualizzato finché il dispositivo non acquisisce il segnale satellitare e imposta automaticamente l'ora. Il dispositivo potrebbe aver bisogno di una visuale completamente libera del cielo per acquisire il segnale satellitare.

Il numero totale di passi effettuati durante il giorno viene visualizzato sotto l'ora del giorno. Il numero di passi viene aggiornato periodicamente.

SUGGERIMENTO: è possibile selezionare 👣 per scorrere i dati di rilevamento delle attività.

Info sull'obiettivo passi

È necessario attivare il rilevamento delle attività prima di poter utilizzare l'obiettivo passi.

Il dispositivo crea automaticamente un obiettivo passi giornaliero, in base al numero di passi del giorno precedente. È possibile impostare un obiettivo passi personalizzato su Garmin Connect. Mentre ci si muove durante il giorno, il dispositivo mostra i progressi verso l'obiettivo giornaliero ①.

Come nascondere l'obiettivo passi

È possibile nascondere l'obiettivo passi sullo schermo.

Selezionare ▽ > **Impostazioni** > **Rilevamento delle attività** > **Obiettivo** > **Nascondi**.

Uso dell'avviso di movimento

È necessario attivare il rilevamento delle attività prima di poter utilizzare l'avviso di movimento.

Stare seduti per periodi di tempo prolungati è dannoso per il metabolismo. L'avviso di movimento viene visualizzato quando è il momento di muoversi. Dopo un'ora di inattività, viene visualizzato Vai!.

Camminare per alcuni minuti (almeno un paio) per reimpostare l'avviso di movimento.

Rilevamento del sonno

In modalità sonno, il dispositivo monitora il riposo. Le statistiche sul sonno prendono in esame la qualità del sonno, distinguendo i periodi di movimento dai periodi di riposo effettivo.

Uso della funzione di rilevamento del sonno

1. Indossare il dispositivo durante il sonno.
2. Caricare i dati di rilevamento del sonno sul sito Garmin Connect (Utilizzo di Garmin Connect).
3. Immettere le ore di sonno e di veglia sull'account Garmin Connect per visualizzare le statistiche relative al sonno.

Cronologia

È possibile visualizzare le ultime sette sessioni di corsa sul dispositivo Forerunner ed è possibile caricare e visualizzare un numero illimitato di sessioni di corsa su Garmin Connect. Quando la memoria del dispositivo è piena, i dati meno recenti vengono sovrascritti.

NOTA: la cronologia delle corse non viene registrata quando il timer non è attivo o è in pausa.

Record personali

Al termine di una corsa, il dispositivo visualizza eventuali record stabiliti. I record personali includono i tempi migliori basati sulla distanza di vari tipi di gara e sulla corsa più lunga.

Visualizzazione della cronologia

1 Selezionare ▽ > **Cronologia**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Passi giornalieri** per visualizzare il numero di passi, l'obiettivo, la distanza percorsa e le calorie bruciate per ciascun giorno registrato.
   - Selezionare **Corse** per visualizzare la data, l'ora, la distanza, il passo, le calorie bruciate e i dati Lap per le sessioni di corsa salvate.

     NOTA: è inoltre possibile visualizzare la frequenza cardiaca media e la zona di frequenza cardiaca per le sessioni di corsa salvate mediante una fascia cardio opzionale.
   - Selezionare **Record** per visualizzare il tempo record personale, la distanza e il passo su varie distanze.

Eliminazione di una corsa dalla cronologia

NOTA: l'eliminazione di una corsa dalla cronologia del dispositivo non la elimina da Garmin Connect.

1 Selezionare ▽ > **Cronologia**.
2 Selezionare **Corse**.
3 Selezionare una corsa.
4 Selezionare 🏃 > **Elimina** > **Sì**.

Eliminazione dei record personali

1 Selezionare ▽ > **Cronologia** > **Record**.
2 Selezionare un record da eliminare.
3 Selezionare **Cancella** > **Sì**.

Ripristino di un record personale

È possibile impostare nuovamente ciascun record personale su un record precedentemente registrato.

1 Selezionare ▽ > **Cronologia** > **Record**.
2 Selezionare un record da ripristinare.
3 Selezionare **Utilizza precedente** > **Utilizza record**.

Gestione dei dati

NOTA: il dispositivo non è compatibile con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® e Mac® OS 10.3 e versioni precedenti.

Eliminazione dei file

AVVERTENZA

Se non si è certi della funzione di un file, non eliminarlo. La memoria del dispositivo contiene file di sistema importanti che non devono essere eliminati.

1 Aprire l'unità o il volume **Garmin**.
2 Se necessario, aprire una cartella o un volume.
3 Selezionare un file.
4 Premere il tasto **Canc** sulla tastiera.

Scollegamento del cavo USB

Se il dispositivo è collegato al computer come unità o volume rimovibile è necessario scollegarlo dal computer in modo sicuro per evitare perdite di dati. Se il dispositivo è collegato al computer Windows come dispositivo portatile, non è necessario scollegarlo in modo sicuro.

1 Eseguire un'operazione:
   - Per i computer Windows, selezionare l'icona di **rimozione sicura dell'hardware** nella barra delle applicazioni e selezionare il dispositivo.
   - Per i computer Mac, trascinare l'icona del volume nel Cestino.
2 Scollegare il cavo dal computer.

Personalizzazione del dispositivo

Impostazioni

Per aprire le impostazioni del dispositivo, selezionare ▽ > **Impostazioni**.

Allarme: consente di impostare un allarme giornaliero.

Rilevamento delle attività: consente di attivare o disattivare il rilevamento della attività (Attivazione del rilevamento delle attività).

Toni: consente di attivare o disattivare i toni audio. È possibile impostare i toni per i tasti e per i messaggi di avviso.

Profilo utente: consente di impostare la frequenza cardiaca massima, il peso, l'altezza, il sesso e la data di nascita.

NOTA: le misurazioni relative alle calorie e alla zona di frequenza cardiaca durante la corsa (Inizio di una corsa) sono più precise se si inserisce il profilo utente.

Impostazione: consente di impostare l'ora del giorno, il formato orario, la lingua e le unità di misura.

Impostazione dell'allarme

1 Selezionare ▽ > **Impostazioni** > **Allarme**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Modifica allarme** se l'allarme è già stato impostato e si desidera modificare l'orario.
   - Selezionare **Attiva** se l'allarme non è ancora stato impostato.
3 Impostare l'orario, quindi selezionare 🏃 per confermare.

Impostazione dell'ora

Per impostazione predefinita, l'ora viene impostata automaticamente quando il dispositivo acquisisce il segnale satellitare. È possibile impostare manualmente l'ora.

1 Selezionare ▽ > **Impostazioni** > **Impostazione** > **Orario** > **Imposta ora**.
2 Selezionare un'opzione:
   - Selezionare **Auto** per consentire al dispositivo di impostare automaticamente l'ora una volta acquisiti i segnali satellitari.
   - Selezionare **Manuale** per impostare e immettere manualmente l'ora.

Allenamento al chiuso

È possibile disattivare il GPS durante l'allenamento al chiuso o per limitare il consumo della batteria.

1 Selezionare 🏃 > ▽ > **No**.

   Il dispositivo entra in modalità timer.
2 Selezionare **Avvia** per avviare il timer.
3 Iniziare una corsa.

Info sul dispositivo

Caratteristiche tecniche di Forerunner

Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 5 settimane in modalità di risparmio energetico Fino a 8 ore in modalità attiva
Temperatura operativa	Da -15° a 60 °C (da 5° a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0° a 45 °C (da 32° a 113 °F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermeabilità	5 ATM*

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Caratteristiche tecniche della fascia cardio

Tipo di batteria	CR2032 sostituibile dall'utente, 3 volt
Durata della batteria	Circa 3 anni (1 ora al giorno)
Temperatura operativa	Da -10 ° a 50 °C (da 14 ° a 122 °F)
Frequenza radio/ protocollo	2,4 GHz/protocollo di comunicazione wireless ANT+
Classificazione di impermeabilità	1 ATM* **NOTA:** questo prodotto non trasmette i dati della frequenza cardiaca durante il nuoto.

*Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a un profondità di 10 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

Manutenzione del dispositivo

AVVERTENZA

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare di premere i tasti sott'acqua.

Non utilizzare oggetti acuminati per pulire il dispositivo.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insettifughi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Sciacquare accuratamente il dispositivo con acqua dolce dopo l'esposizione a cloro, acqua salata, creme solari, cosmetici, alcool o altri prodotti chimici corrosivi. L'esposizione prolungata a queste sostanze può danneggiare il corpo del dispositivo.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Pulizia del dispositivo

1. Pulire il dispositivo con un panno imbevuto di una soluzione detergente non aggressiva.
2. Asciugarlo.

Manutenzione della fascia cardio

AVVERTENZA

Un accumulo di sudore e sale sull'elastico può pregiudicare l'accuratezza dei dati forniti dalla fascia cardio.

- Sciacquare l'elastico dopo ogni utilizzo.
- Occasionalmente, lavare a mano l'elastico utilizzando una quantità ridotta di detergente non aggressivo, ad esempio il detersivo per i piatti.

  NOTA: una quantità eccessiva di detergente può danneggiare l'elastico.
- Non inserire l'elastico in asciugatrice.
- Appendere l'elastico o posizionarlo disteso per asciugarlo.

Batterie sostituibili dall'utente

⚠ ATTENZIONE

Non utilizzare oggetti acuminati per rimuovere le batterie.

Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini.

Non mettere mai le batterie in bocca. Nel caso vengano ingoiate, contattare un medico o il centro di controllo veleni locale.

Le batterie a pila di ricambio possono contenere materiale in perclorato, per cui potrebbe essere richiesto un trattamento speciale. Visitare il sito Web www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ AVVISO

Per un corretto riciclo delle batterie, contattare le autorità locali preposte.

Sostituzione della batteria della fascia cardio

1. Individuare il coperchio rotondo della batteria sul retro della fascia cardio.

2. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso antiorario finché non viene allentato sufficientemente per essere rimosso (la freccia punta verso **OPEN**).
3. Rimuovere il coperchio e la batteria.
4. Attendere 30 secondi.
5. Inserire la nuova batteria con il polo positivo rivolto verso l'alto.

   NOTA: non danneggiare o perdere la guarnizione ad anello.
6. Utilizzare una moneta per far ruotare il coperchio in senso orario e reinserirlo in posizione (la freccia punta verso **CLOSE**).

Dopo aver sostituito la batteria della fascia cardio, è necessario associarla di nuovo al dispositivo.

Risoluzione dei problemi

Il numero di passi giornalieri non viene visualizzato

Il numero di passi giornalieri viene reimpostato ogni notte a mezzanotte.

Se vengono visualizzati dei trattini al posto del numero di passi, consentire al dispositivo di acquisire segnali satellitari e di impostare l'ora automaticamente.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web www.garmin.com/intosports.
- Visitare il sito Web www.garmin.com/learningcenter.
- Visitare il sito Web http://buy.garmin.com oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sugli accessori opzionali e sulle parti di ricambio.

Reimpostazione del dispositivo

Se il dispositivo smette di rispondere, potrebbe essere necessario reimpostarlo. In questo modo non vengono cancellati i dati o le impostazioni.

1. Tenere premuto ⏻ per 15 secondi.

   Il dispositivo si spegne.
2. Tenere premuto ⏻ per un secondo per accendere il dispositivo.

Aggiornamento del software

Prima di poter aggiornare il software del dispositivo, è necessario disporre di un account Garmin Connect e scaricare l'applicazione Garmin Express™.

1. Collegare il dispositivo al computer usando il cavo USB.

   Quando un nuovo software è disponibile, l'applicazione Garmin Express lo invia al dispositivo.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo.
3. Non scollegare il dispositivo dal computer mentre l'applicazione Garmin Express scarica il software.

   SUGGERIMENTO: in caso di problemi di aggiornamento del software con l'applicazione Garmin Express, caricare la cronologia delle attività sull'applicazione Garmin Connect ed eliminare tale cronologia dal dispositivo. Ciò consente di liberare spazio di memoria sufficiente per l'aggiornamento.

Appendice

Calcolo delle zone di frequenza cardiaca

Zona	% della frequenza cardiaca massima	Sforzo percepito	Vantaggi
1	50–60%	Passo rilassato, senza sforzo, respiro cadenzato	Allenamento aerobico livello principianti; riduce lo stress
2	60–70%	Passo non faticoso; respiro leggermente più profondo, conversazione possibile	Allenamento cardiovascolare di base; buon passo di recupero
3	70–80%	Passo moderato; più difficile mantenere una conversazione	Capacità aerobica migliorata; ottimo allenamento cardiovascolare
4	80–90%	Passo veloce e piuttosto faticoso; respiro corto	Capacità e soglia anaerobica migliorate; velocità migliorata
5	90–100%	Passo massimo, non sostenibile a lungo; respiro corto	Resistenza anaerobica e muscolare; potenza aumentata

Contratto di licenza software

L'USO DEL DISPOSITIVO IMPLICA L'ACCETTAZIONE DEI TERMINI E DELLE CONDIZIONI SPECIFICATI NEL SEGUENTE CONTRATTO DI LICENZA SOFTWARE. LEGGERE ATTENTAMENTE IL PRESENTE CONTRATTO.

Garmin Ltd. e le società affiliate ("Garmin") concedono una licenza limitata per l'utilizzo del software integrato in questo dispositivo (il "Software") in forma binaria eseguibile per il normale funzionamento del prodotto. Il titolo, i diritti di proprietà e di proprietà intellettuale relativi al Software sono esclusivi di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti.

L'utente prende atto che il Software è di proprietà di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti ed è protetto dalle leggi sul copyright in vigore negli Stati Uniti d'America e dai trattati internazionali sul copyright. L'utente riconosce inoltre che la struttura, l'organizzazione e il codice del Software, di cui non viene fornito il codice sorgente, sono considerati segreti commerciali di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti e che il Software in formato sorgente resta un segreto commerciale di Garmin e/o dei rispettivi fornitori di terze parti. L'utente accetta di non decompilare, disassemblare, modificare, decodificare o convertire in formato leggibile il Software o parte di esso né di creare altri prodotti basati sul Software. L'utente accetta di non esportare o riesportare il Software in qualsiasi Paese in violazione delle leggi sul controllo delle esportazioni in vigore negli Stati Uniti d'America o delle norme per il controllo delle esportazioni da qualsiasi altro Paese.

Questo prodotto è certificato ANT+®. Per un elenco di prodotti compatibili e applicazioni, visitare il sito Web www.thisisant.com/directory.